

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Иркутской области
«Чунский многопрофильный техникум»

ПРОГРАММА
ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РАБОЧИХ, СЛУЖАЩИХ

учебной дисциплины
ОП.09 Физическая культура
по профессии 43.01.09 Повар, кондитер

Форма обучения: очная
Срок обучения: 3 года 10 мес.

р.п. Чунский
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

- | | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 3 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 9 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО, 43.01.09. Повар кондитер **Повар кондитер** в рамках реализации СПО

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в состав общеобразовательного цикла и обязательной части циклов и раздела «Физическая культура» ФГОС СПО.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих *результатов*:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию

по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 60 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 час;
- самостоятельной работы обучающегося 20 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	60
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	40
в том числе:	
практические занятия	40
контрольные работы	1
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	20
<i>Итоговая аттестация дифференцированный зачет</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельные работы обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1.			
Тема1.1 Легкая атлетика	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	10	2
	1.Техника безопасности. Техника бега на короткие дистанции. Бег 100 м на результат. Кроссовая подготовка.	2	
	2.Метание гранаты – зачет. Бег 400 м – зачет	1	
	3.Техника бега на средние дистанции. Бег 1000 м – зачет.	2	
	4.Техника бега на длинные дистанции 3000 м – зачет.	2	
	5.Бег 5000 м – зачет	2	
	6. Прыжки в длину - зачет	1	
Тема1.2 Мини – футбол	Практические занятия	10	2
	7.Техника ведения, ударов. Прием мяча. Игры	2	
	8.Работа в парах. Индивидуально – тактические действия. Игры.	2	
	9.Командно – тактические действия. Обработка мяча ногами, грудью	1	
	10. Удар головой. Совершенствование техники.	1	
	11.Финты. Взаимодействие игроков.	2	
	12.Совершенствование игровых действий. Игра – зачет.	2	
Тема1.3 Баскетбол	Практические занятия	10	2
	13.Техника безопасности. Техника движений и остановок с мячом и без мяча. Эстафета с ведением. Игры.	2	
	14.Совершенствование техники введения, бросков, передач. Игры.	2	
	15.Индивидуально – тактические действия. Игры.	2	
	16.Командно – тактические действия. Бросок с двух шагов.	2	
	17.Совершенствование игровых действий. Игра – зачет.	2	
Тема1.4 Волейбол	Практические занятия	10	2
	18.Верхняя и нижняя передача мяча. Подача. Эстафета.	2	

	19.Работа в парах. Совершенствование технических приемов и передач.	2	
	20.Тактика игры. Игры.	2	
	21.Блокирование. Взаимодействие игроков.	2	
	22.Прямой нападающий удар. Взаимодействие игроков.	1	
	23.Прямой нападающий удар. Совершенствование игровых действий.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Легка атлетика. Повторить специальные беговые и прыжковые упражнения. Повторить технику бега на короткие, средние и длинные дистанции. Повторить прыжки в длину и в высоту. Метание гранаты. ОФП. Баскетбол. Повторить правила игры. Остановку прыжком, шагом, технические действия без мяча, с мячом. Индивидуальные действия игроков в защите и нападении. Командные действия игроков в защите и нападении. ОФП. Упражнения на скоростную выносливость. Броски по кольцу после введения и двух шагов слева и справа, штрафной бросок, тактика игры. Комбинации. Мини – футбол. Повторить правила игры. ОФП и специальная подготовка. Повторить способы ведения мяча, ударов, приемы и передачи мяча. Индивидуальные действия игроков в защите и нападении. Командные действия игроков в защите и нападении. Остановка мяча ногой и грудью, удар головой по мячу. Тактика игры. Комбинации. Волейбол. Повторить правила игры. ОФП. Стойки волейболиста. Верхнюю и нижнюю передачу мяча. Способы подача мяча. Блокирование. Нападающий удар. Индивидуально – тактические действия в защите и нападении. Командные действия в защите и нападении. Тактику игры. Комбинации.	20 5 5 5 5	
	Промежуточная аттестация в форме зачета	1	
	Всего:	60	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1.- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств).
- 2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством).
- 3.- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; навесной турник - брусья Атлет, турник навесной, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, пистолет спортивный, секундомеры, скакалка, гимнастические скамейки, палки гимнастические, конь гимнастический, мат гимнастический, обручи, мячи набивные, Фитнесс бол набивной мяч 1 кг, 2 кг, 4 кг, 5 кг, мячи для метания, гантели (8 кг, 0.5 кг, 1 кг, 1.5 кг), тренажер Ровер Твистор для рук 20, 30 кг, эспандер, эспандер восьмерка, эспандер с ручками, утяжелитель 0,5 кг, 1 кг, кегли, динамометры, бита, ворота для мини-футбола, турник стационарный, шведская стенка, гири 16 кг, гири 24 кг, канат для перетягивания, маты спортивные, скамья для пресса, тренажер для мышц SE9105, тренажер для пресса, скамья для пресса ET-101, весы, граната, лыжи, массажная поверхность фрутоковрик, мяч прыгун гимнастический с ручками, стол теннисный, сетка теннисная мяч теннисный, большой, мяч теннисный малый, доска шахматная, шашки.

Кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион:

Стойка для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

3.2.1. Печатные издания

1. Для обучающихся

1. Бишаева А.А. Физическая культура (8-е изд., стер.) учебник –М.: Академия, 2015
2. Решетников Н.В Физическая культура (16-е изд., стер.) учебник –М.: Академия, 2016

2. Для преподавателей

Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от

07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. От 19.12.2016.)

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413. Зарегистрировано в Минюсте РФ 07.06.2012 N 24480.

Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1645 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

1. Бишаева А.А. Профессионально - оздоровительная физическая культура студента. Учебное пособие. - М.: 2013

2. Литвинов А. А., Козлов А.В. Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. - М.: 2014

3. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодёжных групп. / Т.И. Миронова. - Кострома, 2014

4. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью Учебное пособие / под ред. д.п.н., проф. Н.Ф. Басова. - 3-е изд. - М.:2013

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

Электронная библиотечная система - <https://www.book.ru/>

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Физическая культура» КноРус 2017

2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., «Физическая культура» КноРус 2017

3. Виленский М.Я., Горшков А.Г «Физическая культура» КноРус 2016

4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура» КноРус 2016

3.2.3. Дополнительные источники

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / И.С. Барчуков; под общ.ред. Н.Н. Маликова. -6-е изд., стер.- М.:Издательский центр «Академия», 2013. – 528 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных и групповых заданий и самостоятельных работ.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <p>Обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;-основы здорового образа жизни.	<p>Выполнение нормативов и элементов двигательных действий.</p> <p>Устный опрос Тестирование</p>